Schimonahul Nicodim din Pustia Karuliei

ÎNVĂȚĂTURI
DESPRE
RUGĂCIUNEA LUI IISUS

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
NICODIM DE LA KARULIA, schimonah
Învățături despre Rugăciunea lui Iisus /
Schimonahul Nicodim din Pustia Karuliei ; trad. din lb. eng. de Dragoş Dâscă. – Iaşi : Doxologia, 2013
ISBN 978-606-666-163-8

I. Dâscă, Dragoş (trad.)
232.9

ISBN 978-606-666-163-8

Schimonahul Nicodim din Pustia Karuliei

ÎNVĂȚĂTURI
DESPRE
RUGĂCIUNEA LUI IISUS

Traducere de Dragoş Dâscă

Tipărită cu binecuvântarea
Înaltpreasfinţitului
TEOFAN
Mitropolitul Moldovei şi Bucovinei

DOXOLOGIA
Iaşi, 2013

Cuprins

I

Despre Schimonahul Nicodim care s-a nevoit în pustia Karuliei din Sfântul Munte Athos

Nu ştim foarte multe despre viaţa de mirean a Părintelui Nicodim Schimonahul. În anul 1917, când a izbucnit sângeroasa Revoluţie bolşevică, viitorul ascet athonit era ofiţer în armata ţaristă. A fost implicat în luptele de pe frontul Macedoniei şi a fost rănit de trei ori. Fiindcă nu a mai dorit să trăiască într-o Rusie care-şi răsturnase Ţarul cel numit de Sus, a plecat împreună cu alţi camarazi de arme în Sfântul Munte, călătorind noaptea. Astfel, Părintele Nicodim a trecut de la slujirea împăratului pământesc la slujirea Împăratului Ceresc, Împăratul împăraţilor.

În timpul primilor ani în Muntele Athos, Părintele Nicodim s-a nevoit în Mănăstirea „Sfântul Pantelimon" şi în schiturile acesteia, Chromiţa şi Noua Tebaidă. La Chromiţa a trăit începând cu anul 1920 şi aici a fost îmbrăcat în mantie cu numele de Nicanor. A avut ascultări la arhondaric şi la grădina schitului. Cu binecuvântarea Sfântului Siluan Athonitul,

a părăsit schiturile cele aglomerate şi s-a aşezat în pustia Karuliei.

Pe atunci, în chiliile şi colibele[1] împrăştiate pe înspăimântătoarele stânci se nevoiau treizeci şi cinci de asceţi ruşi. În rândul lor erau doi părinţi duhovnici: Părintele Dositei, care era blând şi binevoitor, şi Părintele Teodosie, care era aspru şi riguros. Urmând binecuvântării Sfântului Siluan şi cuvintelor Sfântului Ioan Scărarul (*Scara dumnezeiescului urcuş*, Capitolul 4), Părintele Nicodim l-a ales pe Bătrânul Teodosie cel care nu accepta nici un compromis. Aşa cum îşi amintea Părintele Nicodim, „Bătrânul meu era theolog, dar era aspru”.

Referitor la citirea cărţilor Sfinţilor Părinţi şi necesitatea de a afla în ele călăuzire duhovnicească, Părintele Nicodim amintea de o întâmplare deosebit de folositoare care s-a petrecut la începutul noviciatului său la Bătrânul Teodosie.

---

[1] *Kalyvae*: aşezământ monahal, de obicei de mică mărime, independent sau aparţinând de un schit. Unele colibe au şi un paraclis [n. ed. am.].

Părintele Nicodim i-a cerut acestuia binecuvântarea de a merge la Karulia dorind să se dăruiască vieții lăuntrice conform cu învățăturile Sfinților Părinți, şi cele cuprinse în *Pelerinul rus* şi *Filocalia*. Dar Bătrânul Teodosie i-a interzis să citească alte cărți duhovniceşti în afară de Psaltire, Evanghelie şi învățăturile Avvei Dorotei. I-a poruncit să lucreze şi să citească slujbele bisericeşti.

Râvna tinerească, dar fără cunoştință (*cf*. Romani 10, 2), l-a îndemnat pe Părintele Nicodim să facă neascultare de Bătrânul său şi l-a dus într-o încăpere în care se afla fructul interzis – cărțile Sfinților Părinți. Nicodim a deschis o carte şi a început să citească cu sete. „Afară!", a auzit deodată vocea amenințătoare a asprului Bătrân. Mai bine de o zi l-a rugat pe Bătrân, pocăindu-se în genunchi şi vărsând lacrimi, să nu-l alunge, iar această umilință a izvorât milă în inima Bătrânului, care era de obicei de neînduplecat.

Bătrânul Teodosie l-a ținut pe lângă el pe Nicodim, dar nu fără un canon spre învățare de minte: l-a pus să memoreze întreg Capitolul 4 despre ascultare din

Scara dumnezeiescului urcuş. De la bun început, Bătrânul cel de Dumnezeu înțelepțit a îndreptat spre cale picioarele ucenicului – adică pe calea smereniei – ceea ce, cu timpul, avea să ducă la dobândirea de roade duhovniceşti, fiindcă Bătrânul ştia din Sfânta Scriptură că „Dumnezeu celor mândri le stă împotrivă, iar celor smeriți le dă har" (Iacov 4, 6). Prin aceşti paşi de început în viața virtuoasă, Părintele Nicodim a ajuns la maica tuturor virtuților – rugăciunea neîncetată – şi la vârful lor, iubirea...

A înaintat într-o aşa măsură în smerenie şi rugăciune, încât în jurul celui de-al zecelea an de frăție duhovnicească întru Hristos, Bătrânul Teodosie a început să ia aminte la ucenicul său credincios şi adevărat! Adevărat este cuvântul Evangheliei, „că unde sunt doi sau trei, adunați în numele Meu, acolo sunt şi Eu în mijlocul lor" (Matei 18, 20). „M-a luat pe mine drept povățuitor", îşi amintea Părintele Nicodim, „şi învăța despre rugăciune de la mine"[2].

---

[2] Desigur, Bătrânul Teodosie avea rugăciunea, dar cele pe care el le ştia din practică, acum le afla

O, faptă preaslăvită! Un ucenic se mântuieşte prin povățuitorul său. O, minune preaslăvită! Un povățuitor este învățat şi mântuit prin ucenicul său! Iar aceasta s-a făcut cu sfatul şi sub puternicul acoperământ al Sfântului Siluan. Iată biruința cuvioasei ascultări şi slava sfintei smerite-cugetări!

„Batiuşca, ei îmi spun că mă aflu în înşelare!”, i-a spus odată Părintele Nicodim Bătrânului său. Motivul era următorul: pe când încă se nevoia la Schitul Noii Tebaide, Părintele Nicodim observase că locuitorii acelei pustii nu citeau *Filocalia*. Le-a vorbit despre această gravă imprudență, dar ei, neputând răbda mustrarea tânărului cel iubitor de asceză, l-au socotit a avea gânduri înalte despre sine. „Nu, nu – tu nu eşti în înşelare, încă”, a răspuns Bătrânul Teodosie, privindu-l în ochi. Cu toate acestea, Bătrânul nu a încetat să se roage la Dumnezeu să-l țină pe ucenicul său în smerenie, fiindcă numai

---

lămurite la un nivel, să zicem, teoretic prin cuvintele Părintelui Nicodim, care citise mult mai pe îndelete scrierile Sfinților Părinți [n. trad.].

prin smerenie poate omul scăpa de toate cursele vrăjmaşului.

„Ascultarea şi smerenia sunt treptele pregătitoare necesare pentru lucrarea rugăciunii minţii", scria în 1934 Părintele Nicodim, copiind un citat din scrierile Sfântului Teofan Zăvorâtul. „Ascultarea, desigur, nu vine din rânduiala din afară a vieţii de începător, ci din starea duhovnicească lăuntrică a începătorului". Către sfârşitul vieţii Bătrânului, Părintele Nicodim l-a întrebat: „Cum să lucrez rugăciunea minţii după ce veţi adormi?". A răspuns Bătrânul: „Lucrează rugăciunea cu un duh de pocăinţă şi nu căuta sentimente dulci în inimă sau vedenii în minte... Ei bine, acum datorită ascultării meriţi liniştea din afară; pentru liniştea lăuntrică, însă, fiule, îngrijeşte-te să dobândeşti pocăinţă râvnitoare".

După mutarea la Domnul a Bătrânului Teodosie[3], Părintele Nicodim nu a încetat să caute să dobândească liniştea lăuntrică în inimă înfrântă şi smerită (Ps. 50, 17).

---

[3] Bătrânul Teodosie a adormit pe data de 2/15 octombrie 1937 [n. ed. am.].

Mai mult, el nu şi-a părăsit lectura duhovnicească atât de trebuincioasă. Împreună-nevoitorul de chilie al Părintelui Nicodim, Părintele Simeon, spunea: „Se întâmpla ca uneori, atunci când mergeam să-l cercetez pe Bătrân [Părintele Nicodim] îl găseam moțăind (din cauza slăbiciunilor vârstei nu mai putea auzi rugăciunea «Pentru rugăciunile Părinților noştri...»)[4], având o carte de Sfinții Părinți pe genunchi. Bătrânul se trezea, spunea: «Citesc! Citesc!»”.

Atunci când Părintele Nicodim dădea sfat cuiva, adesea se întâmpla să adauge: „Ar fi mai bine să verifici aceasta; poate greşesc. Încă învăț”.

Chilia în care s-a nevoit Părintele Nicodim fusese construită peste corpul de chilii şi era foarte şubredă, de parcă ar fi stat pe picioarele unei găini[5] şi părea că la primul vânt mai puternic s-ar putea

---

[4] Aceasta este o rugăciune pe care o zice monahul când bate la uşa unei chilii. Dacă celălalt monah este înăuntru, el răspunde: „Amin” [n. ed. am.].

[5] Un element binecunoscut din folclorul slav este coliba construită pe picioarele unei găini [n. ed. am.].

nărui! Interiorul chiliei era ca şi Părintele Nicodim, simplu. Atunci când ne amintim de viața Părintelui Nicodim ne vin în minte cuvintele Sfântului Ambrozie: „Acolo unde lucrurile sunt simple, sunt de față o sută de îngeri. Dar acolo unde lucrurile sunt complicate, nu este nici măcar unul singur!”. Încăperea era întotdeauna plină de cărți patristice. Bătrânului îi plăcea să citească mai ales volumele *Filocaliei*, în care sunt adunate învățături despre curățirea inimii de patimi prin virtutea cumpătării şi Rugăciunea lui Iisus. Cunoştea aceste cărți ca pe Tatăl nostru… În zilele de praznic citea în chilia sa pustnicească omilii şi predici scrise de Sfinții Părinți la sărbătoarea din acea zi.

Mărturii

Schimonahul Mihail de la sihăstria din apropierea Karuliei îşi amintea: „Părintele Nicodim era un bun monah, ascet şi nevoitor al pustiei Karuliei. Era blând şi milostiv. Întotdeauna îi ajuta pe săraci şi arăta ospitalitate faţă de tot omul. Acesta era un bărbat al iubirii. Da!”.

Schimonahul Damaschin, un binecunoscut cântăreţ de la Schitul Nou, ne-a relatat următoarea întâmplare uimitoare: „Auzind de Bătrânul Nicodim cel milostiv, a venit un anume om şi, amăgindu-l pe Bătrân – nu însă şi pe Dumnezeu – a spus că fratele său este grav bolnav şi că trebuia să-i cumpere medicamente, dar nu avea bani şi nu putea să-l ajute. Aşa cum îi era obiceiul, după cuvântul Domnului – „Celui care cere de la tine, dă-i” (Matei 5, 42) – Părintele Nicodim i-a dat cât ceruse şi l-a slobozit în pace. Dar spre uimirea şi frica „săracului”, atunci când

s-a întors la fratele său, care era sănătos, l-a găsit pe patul de moarte! Cu adevărat, „Dumnezeu nu Se lasă batjocorit" (Galateni 6, 7)!

Schimonahul Damaschin îşi amintea şi următoarele: „L-am cunoscut pe Bătrânul Nicodim în primul meu an de şedere în Athos şi am fost învrednicit să iau binecuvântare de la el în ultima zi a vieții sale. Pe când mă binecuvânta şi mă îndemna la nevoință monahicească, mi-a spus (cu accentul său rusesc), «Inima vorbeşte cu Dumnezeu!»".

Ieroschimonahul Filip, din obştea chiliei Apostolul Toma (care aparține de Schitul Sfânta Ana), renumiți pentru păstrarea cântării liturgice athonite, îşi amintea: „Părintele Nicodim era un mare ascet şi postitor – în fiecare an postea negru timp de patruzeci de zile! Îşi ascundea nevoințele ascetice şi, în general, nu vorbea niciodată despre «vise şi vedenii». A fost un mărturisitor al Credinței – un zelot – dar nu a creat scandaluri sau probleme. Cred că cel mai de preț lucru în privința Părintelui Nicodim este faptul că, fiind un adevărat patriot, a trebuit să

trăiască departe de tărâmul natal. Această realitate a fost agravată de faptul că în Muntele Athos erau monahi care suspectau pe fiecare monah rus că este spion sovietic! Cu durere în inimă se ruga Bătrânul pentru Rusia, care avea atât de multă nevoie de rugăciune în acele vremuri. Şi de o astfel de rugăciune este nevoie şi în zilele noastre...”.

Părintele Nicodim a purtat o corespondență bogată cu ruşii care trăiau în afara hotarelor Rusiei, alinându-i în durerile lor, întărindu-i în credință şi învățându-i cele despre rugăciune. A luat în serios această îndatorire pastorală, dovedind meticulozitate şi iubire. Obişnuia să aşeze scrisorile pe rafturi, în ordine. Scriitura Părintelui Nicodim respira simplitate, discernământ, echilibru, căldură, sinceritate, smerenie, bunăvoință, o profundă cunoaştere a scrierilor patristice, şi mai ales iubire – într-un cuvânt, duhul Creştinismului autentic.

Împreună-nevoitorul Bătrânului

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, a sosit în Athos cel ce avea să fie împreună-nevoitor cu Bătrânul Nicodim, ieroschimonahul Serafim[6]. Cei doi au petrecut ore îndelungate „în adâncurile inimii", chemându-L zi şi noapte pe Dulcele Iisus. În fiecare noapte lucrau ascetica nevoinţă a privegherii şi rugăciunii. Unul priveghea pentru prima jumătate a nopţii, celălalt pentru a doua jumătate. În timpul Postului Mare nu mâncau nimic. Părintele Nicodim se înfrâna timp de patruzeci de zile, iar Părintele Serafim ceva

[6] Ieroschimonahul Serafim absolvise Academia militară din Rusia pre-revoluţionară. A ajuns în Serbia ca refugiat şi a depus voturile monahale în Mănăstirea Miljkovo, unde trăiau mulţi monahi ruşi refugiaţi. A fugit în timpul retragerii germane de la sfârşitul celui de-al Doilea Război Mondial şi s-a aşezat în Muntele Athos, unde şi-a petrecut restul vieţii [n. ed. am.].

mai puțin. Bătrânii începeau să renunțe încetul cu încetul la hrană în timpul Săptămânii Lăsatului sec de brânză, iar în Săptămâna Patimilor ieşeau uşor, uşor din post, dovedind măsură şi smerenie.

Ieroschimonahul Prodromos de la Schitul Nou povestea cât de mişcat a fost când, venind în Karulia să se bucure alături de Părintele Nicodim de Praznicul Învierii Domnului Iisus Hristos şi aducându-i ouă colorate şi pască, Bătrânul l-a întâmpinat cu un pahar de apă şi pâine uscată...

Părintele Nicodim, îşi amintea Schimonahul Simeon, postea la fel de aspru şi pentru o perioadă de douăzeci de zile în Postul Naşterii Domnului.

În timpul ultimilor ani din viață, ca urmare a presiunii scăzute a sângelui, Părintele Nicodim era nevoit să bea puțină cafea, chiar şi în timpul posturilor, la recomandarea doctorului.

Părinții Nicodim şi Serafim îşi mărturiseau gândurile unul altuia şi purtau poverile celuilalt, împlinind legea lui Hristos, legea iubirii. Amândoi s-au nevoit pentru pământul ceresc, dar fără a uita de

pământul natal, de Rusia cea mult-pătimitoare, pentru care s-au rugat în toată viața lor plină de strădanii ascetice.

***

În dimineața zilei de 15/28 februarie 1984, după ce fost împărtăşit la miezul nopții de Părintele Ştefan, Schimonahul Nicodim s-a mutat la Domnul. „A răbdat multe pe pământ din cauza ultimei sale boli”, a spus Schimonahul Mihail, „dar Domnul l-a binecuvântat pe robul Său smerit cu un sfârşit creştinesc şi cu moştenirea pământului binecuvântărilor, Împărăția cerească”.

II

Învățături despre Rugăciunea lui Iisus

Fragmentele de mai jos reprezintă un extras dintr-o scrisoare a Schimonahului Nicodim din pustia Karuliei, Muntele Athos, trimisă pe data de 6 iunie 1976. Este adresată unei femei care se străduia să lucreze rugăciunea minții, şi oferă răspunsuri folositoare celui care doreşte să dobândească o simțire mai profundă a rugăciunii.

Introducere

„Când vrei să te apropii să slujeşti Domnului Dumnezeu, găteşte-ţi sufletul tău spre ispită” (Isus Sirah 2, 1). Dacă s-a născut în tine dorinţa de a practica rugăciunea minţii, pregăteşte-te să înduri nevoinţele rugăciunii, luând aminte la conştiinţa ta şi împlinindu-i cererile – lucru necesar pentru a te întări în această nevoinţă – fără milă faţă de propria-ţi persoană. Smerenia şi pocăinţa se află în fruntea nevoinţei rugăciunii, ca de altfel şi conştiinţa neruşinată de nimic. Trebuie să nu uiţi că suntem prizonierii constanţi ai diavolului. În ciuda faptului că suntem răscumpăraţi şi eliberaţi din robie la Botez prin Preacinstitul Sânge al lui Hristos, Dumnezeul nostru, pe urmă, din cauza căderilor noastre în păcat, suntem din nou luaţi în robie. Atunci diavolul ne ţine ca şi cu nişte lanţuri de fier şi se împotriveşte cu tărie rugăciunilor noastre de

a fi sloboziţi de sub robia lui. Suntem eliberaţi de stăpânirea acestuia prin împărtăşirea cu Trupul şi Sângele lui Hristos, dar nu pentru mult timp: deşi prin Împărtăşanie, Domnul ne curăţeşte sufletul de toate păcatele şi patimile, doar prin rugăciunea plină de har, curată, [prin rugăciunea] gândită a inimii poate omul să se păzească de robia demonică. Dobândirea stăpânirii de sine nu ţine de om, ci este un dar pe care Dumnezeu îl face celui râvnitor şi care Îl imploră neîncetat. Ai cerut o lămurire a întrebărilor tale; cu ajutorul lui Dumnezeu voi răspunde la ele în şapte puncte.

1
Împrăştierea

Punctul unu:
„Sunt groaznic de împrăştiată”.

Împrăştierea este micşorată cu ajutorul atenţiei şi prin închiderea minţii în cuvintele rugăciunii. Nu ar trebui să-ţi închizi mintea în toate cuvintele deodată, ci în fiecare cuvânt luat separat. Trebuie să procedezi astfel: Când rosteşti cu mintea un cuvânt, trebuie ca în acelaşi timp să asculţi cu mintea cuvântul care este rostit. Apoi, fără pauză, rosteşte imediat următorul cuvânt în acelaşi chip. La fel şi cu al treilea, al patrulea şi al cincilea cuvânt[7]. Termină o rugăciune, apoi

[7] Se referă la varianta mai scurtă a Rugăciunii lui Iisus, care cuprinde cinci cuvinte: „Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă” [n. trad.].

imediat, fără pauză, o alta, apoi a treia, şi tot aşa cu ajutorul şiragului de mătănii. Trebuie să pronunţi cuvintele rugăciunii clar, cu hotărâre şi fără tărăgănare. Rosteşte cu mintea cuvintele primei jumătăţi a rugăciunii – „Doamne, Iisuse Hristoase" – clar şi cu hotărâre. Pronunţă cuvintele celei de-a doua jumătăţi a rugăciunii – „miluieşte-mă" – unul după celălalt, strângând pieptul puţin şi reţinându-ţi respiraţia, dar nu prea puternic, pentru a-ţi exprima în acest fel străpungerea inimii şi pocăinţa. Dar toate acestea trebuie făcute liniştit, pentru a nu irita nervii. În acelaşi timp trebuie să îţi ţii atenţia în inimă şi să priveşti la faţa nevăzută a Domnului în numele Său.

Rostind în acest chip cuvintele rugăciunii, cuvânt cu cuvânt, fără opriri sau pauze, nu laşi loc prin care să se strecoare gânduri şi idei din afară. Nevoindu-te astfel, cu ajutorul lui Dumnezeu, vei vedea rodul strădaniei tale – împuţinarea împrăştierii.

2
Mânia

Punctul doi: „Dacă vorbesc cu blândețe unui om care mă jignește, sunt gata să-i iert totul și să mă rog pentru el; dar dacă răspund cu o jignire, plec în grabă, ca să nu-l mai văd pe cel ce mi-a greșit, iar atunci când mă întâlnesc din nou cu el, amărăciunea este din nou stârnită în inima mea".

În aceasta se poate vedea un semn că patima mâniei nu a fost biruită în tine, iar tu lupți împotriva acestei patimi ascunzându-te de cel care ți-a greșit. Dacă te pocăiești, atunci în această stare fiind, poți lucra rugăciunea minții și [pocăința] îți va fi un ajutor în lupta împotriva patimii. Dar ar fi mai bine dacă ai începe să vorbești cu blândețe cu cel ce te jignește în ciuda amărăciunii tale lăuntrice. Prin aceasta vei împlini porunca Domnului: „Dacă vrăjmașul tău flămânzește, hrănește-l... căci,

făcând aceasta, vei grămădi cărbuni de foc pe capul lui" (Romani 12, 20; *cf*. Pilde 25, 21-22). Şi vei împlini cea de-a doua poruncă (*cf*. Matei 5, 23-24).

3
Laringele

> Punctul trei: „Nu sunt lămurită în privința rolului laringelui şi al pronunțării cuvintelor rugăciunii doar cu mintea...”.

Laringele este locul unde are loc dezvăluirea gândurilor şi cuvintelor care răsar în partea lăuntrică a sufletului, în partea înțelegătoare şi rațională a sufletului. Sufletul nostru este tripartit: cuprinde partea înțelegătoare, iuțimea şi partea poftitoare[8]. Aceste trei părți ale sufletului revarsă de păcate şi patimi păcătoase. Din toate părțile sufletului se nasc sentimente,

[8] Părintele Nicodim este în cuvântul său un martor viu al Tradiției Părinților: „Sufletul având trei părți (căci trei sunt părțile lui: rațiunea, iuțimea şi pofta)...”, Sfântul Ioan Damaschin, „Cuvânt minunat şi de suflet folositor”, traducere de pr. Dumitru Stăniloae, în *Filocalia*, vol. IV, Editura Humanitas, Bucureşti, 2000, p. 188 [n. trad.].

iar ele izvorăsc în părțile sufletului prin idei şi gânduri. Sentimentele sunt dezvăluite în laringe prin cuvinte şi discurs [nerostite cu limba], de unde urcă în cap, la rațiune, pentru meditarea asupra feluritelor gânduri. Aşa cum Domnul grăieşte despre aceasta: „Din inimă pornesc gândurile rele şi ele îl pângăresc pe om” (*cf*. Matei 15, 18-19; Marcu 7, 15). Prin laringe respirăm, rostim cuvinte de rugăciune şi vorbim cu noi înşine. Laringele este, de asemenea, locul unde se află atunci când se roagă cei care sunt începători în ale rugăciunii. Ieromonahul rus Dorotei spune: „Când te rogi, ia aminte la simțirea laringelui”. Mişcarea limbii atunci când rosteşti cuvintele cu gura închisă înseamnă că încă nu ai devenit priceput în rugăciunea liniştită; dar atunci când capeți pricepere, mişcarea limbii se opreşte de la sine.

4
Rugăciunea întreagă

Punctul 4: „Întotdeauna am crezut că trebuie rostite toate cuvintele rugăciunii: «Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă, pe mine, păcătosul», dar în cuvântul de învățătură vorbiți de rugăciunea scurtă – «Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă»".

Sfântul Grigorie Sinaitul spune că forma scurtată a rugăciunii lui Iisus este mai potrivită pentru începători. Iar Sfântul Simeon Noul Teolog vorbeşte despre rugăciunea cea de cinci cuvinte.

5
Respirația

Punctul 5: „Respirația mea este incorectă. Atunci când expir nu pot să rostesc decât un singur cuvânt: Doamne”.

Prin aceasta arăți că ai ajuns la un capăt mort şi te-ai lovit de un zid, astfel că nu mai poți să faci vreun pas înainte şi, chipurile, îți este cu neputință să te rogi cu mintea. Dar nu despre asta e vorba aici. Îți spun din propria mea experiență şi din a altora; te învăț din lucrarea noastră trăită. Tu nu ai înțeles povățuirile mele şi nu ai putut să te foloseşti de ele, şi ai căzut inutil în îndoială. La urma urmei, respirația incorectă poate fi îndreptată. Trebuie să fie tratată fără greş, dar nu cu medicamente de la doctori. Trebuie, conform cu învățătura patristică, să revii la respirația firească, aşa cum ar trebui ea

să fie – ritmică şi sănătoasă. Ritmul respirației este chiar respirarea în sine – adică, expiri aceeaşi cantitate de aer pe care o inspiri. Acest tratament trebuie să continue până ce se ajunge la o respirație corectă, ritmică, prin folosirea unor anumite exerciții, aşa cum ți-am sugerat atunci, în sfatul meu despre cum să înveți rugăciunea minții. Atunci ți-am arătat să rosteşti trei cuvinte în timp ce inspiri şi două cuvinte când expiri. Aceasta este cura pentru respirația ritmică şi ar trebui să procedezi astfel: pe cât de mult aer laşi să intre înăuntru, pe atât de mult să laşi să iasă afară. Iar intervalul de timp ar trebui să fie acelaşi – la fel şi pentru inspirație, şi pentru expirație.

Respiră liniştit, în tăcere, în chip uniform, fără să te auzi [respirând]; un pic mai încet decât de obicei, pentru ca să ai timp să rosteşti cuvintele rugăciunii – fiecare cuvânt potrivit cu bătaia inimii, precum pendula unui ceas. Sfaturile mele sunt luate din cele pe care le-am citit la Sfinții Părinți Simeon Noul Teolog, Grigorie Sinaitul, Calist şi Ignatie Xanthopoulos.

Ei au învăţat despre „rugăciunea meşteşugită”. Am împrumutat un pic de meşteşug de la ei, căci este de trebuinţă chiar şi mirenilor la începutul instruirii lor, împreună cu metanii, pentru ca să nu adoarmă omul atunci când stă în picioare. Sfinţii Părinţi folosesc rugăciunea meşteşugită pentru a trata două boli în acelaşi timp: cea a trupului (respiraţia) şi cea a sufletului (neorânduiala gândurilor). Aşa cum meşteşugarii pricepuţi au nevoie de unealtă – fierarul are nevoie de nicovală, pantofarul de calapod, iar ţesătoarea de războiul de ţesut – tot astfel, cel care lucrează rugăciunea meşteşugită are nevoie de ajutoarele sale. Despre aceste ajutoare vezi mai multe mai jos.

6
Închinăciunile

Punctul 6: „Închinăciunea se face aplecându-te pentru a atinge podeaua cu degetele. Ce ar trebui să fac atunci când am dureri la şolduri?”.

Atunci când atingi podeaua cu degetele săvârşeşti o închinăciune deplină, profundă. Acest fel de închinăciune nu este recomandat pentru tine, ci mai degrabă aplecarea trunchiului şi atingerea genunchiului cu mâna. Astfel nu vei avea junghiuri dureroase. Trunchiul trebuie aplecat uşor şi fără grabă.

7
Moleşeala

Punctul 7: „Mie îmi ia între trei şi patru ore să fac trei şiraguri de rugăciune[9], încet şi liniştit. Însă nu aceasta este problema, ci moleşeala şi încetineala mea. Dorm de la ora nouă seara până la şase dimineaţa".

Ascetul care se nevoieşte cu rugăciunea minţii nu trebuie să doarmă atât de mult. Îl face prea moale şi greoi pentru rugăciune. Şapte ore e de ajuns, dar trebuie să te străduieşti să dormi puţin, ca de altfel şi să priveghezi. Spui că-ţi ia între trei şi patru ore ca să faci trei şiraguri... E prea mult. Nu ar trebui să mai faci aşa. Cea mai bună măsură este trei şiraguri de rugăciune într-o jumătate de oră, sau între şapte şi opt minute pentru un şirag de rugăciune. Somnolenţa şi moleşeala sunt alungate de vioiciunea trupului în

[9] Trei sute de „Doamne, Iisuse..." [n. ed. am.].

punerea în mişcare a muşchilor, şi prin această vigilență respirația este zăgăzuită – nu prea mult, dar într-atât cât se poate face fără ca atenția să rătăcească (Sf. Nil de la Sora). Păstrarea vigilenței trupului, precum un soldat înaintea ofițerului, este de mare ajutor în alungarea somnolenței, moleşelii şi a încetinelii. Se potriveşte aici un sfat care mi-a fost dat şi mie: „Strânge-ți stomacul, îngustează-ți cureaua, ridică-ți pieptul, îndreptează-ți umerii, înclină-ți capul şi aținteşte-ți mintea către Dumnezeu”. Întotdeauna am făcut din acest sfat un obicei de a săvârşi rânduielile de rugăciune, şi adesea mă arăt biruitor al moleşelii şi somnolenței. Iar pentru a-mi fi mai uşor să mă rog noaptea şi să priveghez, nu mai mănânc nimic odată cu lăsatul serii. Încearcă să faci şi tu aşa...

De vreme ce, cu ajutorul lui Dumnezeu, de dragul iubirii lui Hristos pentru tine mi-am săvârşit sarcina pe care mi-ai cerut-o, te rog să o citeşti cu atenție şi să te nevoieşti cu râvnă pentru mântuirea sufletului tău.

Schimonah Nicodim
1976

Redactor: Ovidiu George Clapa
Corector: Pr. Adrian Chelaru
Tehnoredactare şi design: Gabriela Radu
Prepress: Mariana Cojocaru
DTP: Leonard Lunguleac

Bun de tipar: 2013; Apărut: 2013
Editura Doxologia, Cuza-Vodă 51, 700038, IAŞI
Tel.: (0232)216693; (0232)218324; Fax: (0232)216694
edituradoxologia.ro, E-mail: editura@doxologia.ro